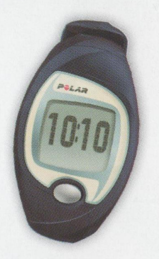
Fitness- und Laufcomputer





Dark Blue

## FS1 — € 39,95*

Für Trainingseinsteiger und Rehasportler. Extra große Anzeige der EKG-genauen aktuellen und durchschnittlichen Herzfrequenz sowie der Trainingszeit. Manuell einstellbare Zielzone mit Alarm. Abrufbare Trainingseinheit. Integrierte Uhr.





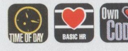
## Fitnesscomputer mit codierter Übertragung.



Light Blue

## FS2c — € 49,95*

Für Trainingseinsteiger und Rehasportler. Mit codierter Herzfrequenz-Übertragung – trainieren Sie in der Gruppe, ohne dass Sie durch Ihre Trainingspartner gestört werden. Manuell einstellbare Zielzone mit Alarm. Abrufbare Trainingseinheit. Integrierte Uhr mit Datum und Wochentagsanzeige. Displaybeleuchtung.

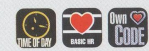




Red | Dark Grey

## FS3c — € 59,95*

Für Fitnesseinsteiger. Dieses Produkt bietet zusätzlich zum FS2c die automatische Einstellung der altersbezogenen Zielzone.





Blue Ice | Black Thunder

## F4 — € 79,95*

Im sportlichen Design für den Fitnesssportler oder im femininen Design für die Fitnesssportlerin. Mit einfacher Kalorienmessung. OwnCode® – schließt Störungen zwischen Trainingspartnern aus. UpLink – Übertragung von Basiseingaben vom PC möglich. Integrierte Uhr mit Alarm, Datum und Wochentagsanzeige.












## Garantiert richtig trainiert.

Garantiert richtig trainiert? Die meistgenannten Trainingsziele von Freizeitsportlern sind Gesundheit, Gewichtsreduktion, Leistungssteigerung und Stressabbau. Diese Ziele lassen sich über ein dosiertes Ausdauertraining sehr gut erreichen. Doch was ist die richtige Dosis?

Ausschlaggebend ist vor allem die richtige Trainingsintensität, die optimal über die Herzfrequenz festgestellt und kontrolliert werden kann. Die für Sie persönlich richtige Herzfrequenz-Zone finden Sie mithilfe der OwnZone®-Funktion von Polar.

## WearLink™ Textil-Sender — € 44,95*





Pink Coral | Denim Stone | Black Diamond | Black Coal

## F6 — € 99,95*

Für Fitnessbegeisterte. OwnZone® – der persönliche Trainingsbereich auf Basis der Tagesform. OwnCal® – Kalorienverbrauch mit Fettverbrennungsanteil. Trainingstagebuch mit 12 Dateien. Datenübertragung in www.polarpersonaltrainer.com.



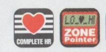
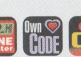
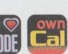





Orange Flash | Grey Pepper | Blue Glow | Red Chili

## F11 — € 149,95*

Der persönliche Trainer für Fitness-Profis. Funktionen aufbauend auf F6. Das Polar Keeps U Fit™ Own Trainings-Programm sagt Ihnen, wie oft, wie lange und mit welcher Intensität Sie trainieren müssen, um Ihr Fitness-Ziel zu erreichen. Deutsche Menüführung. OwnIndex® – Fitness-Test. Inkl. Textil-Sender WearLink™ codiert.

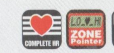


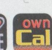


Red Velvet | Bronze Rock

## F55 — € 189,95*

Alles für Ihr vollkommenes Fitnesserlebnis. Funktionen aufbauend auf F11. Ein ideales Fitnesstraining bedeutet mehr als nur herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining. Der F55 berücksichtigt auch Kräftigungsübungen und Entspannung. Infrarot-Datenübertragung an Nokia 5140/i Mobiltelefon möglich. Inkl. Textil-Sender WearLink™ codiert.












## Funktionen

| | FS1 | FS2c | FS3c | F4 | F6 | F11 | F55 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Trainings-Funktionen:** | | | | | | | |
| Drahtlose, EKG-genaue Herzfrequenz-Messung | • | • | • | • | • | • | • |
| Keeps U Fit™ Own Trainings-Programm | | | | | | • | • |
| OwnZone® persönliche Trainingszone | | | | | • | • | • |
| OwnCode® codierte Herzfrequenz-Übertragung | | • | • | • | • | • | • |
| OwnIndex® Fitness-Test | | | | | | • | • |
| Zone Pointer | | | | • | • | • | • |
| WearLink™ Textil-Sender codiert | | | | | | • | • |
| OwnRelax™-Test | | | | | | | • |
| Body Workout | | | | | | | • |
| **Gewichtskontroll-Funktionen:** | | | | | | | |
| Einfache Kalorienmessung | | | | • | | | |
| OwnCal® persönliche Kalorienverbrauchsanzeige | | | | | • | • | • |
| Fettverbrennungsanteil in % | | | | | • | • | • |
| Fitness-Punkte (pro 10 Min. in der Zielzone) | | | | • | • | • | • |
| **Speicher-Funktionen:** | | | | | | | |
| Trainingstagebuch | | | | | • | • | • |
| Trainingsdauer (Total) | • | • | • | •Total | •Total | •Total | •Total |
| Zeit in Zielzone | | | | • | • | • | • |
| Durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings | • | • | • | • | • | • | • |
| Abrufbare Trainingseinheit | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 12 |
| Kumulierter Kalorienverbrauch | | | | • | • | • | • |
| **Basis-Funktionen:** | | | | | | | |
| HF-Anzeige | • | • | • | • | • | • | • |
| Manuell einstellbare Herzfrequenz-Zone | • | • | • | • | • | • | • |
| Autom. Bestimmung der Zielzone auf Basis der Altersformel | | | • | • | • | • | • |
| Zielzonen mit akustischem/optischem Alarm | • | • | • | • | • | • | • |
| Extra große Anzeige | • | • | • | | | | |
| **Uhren-Funktionen:** | | | | | | | |
| Tageszeit (12/24 Stunden) | • | • | • | • | • | • | • |
| Datum und Wochentagsanzeige | | • | • | • | • | • | • |
| Wasserbeständig bis (m) | 50 | 50 | 50 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Einfache Stoppuhr | • | • | • | • | • | • | • |
| Displaybeleuchtung | | • | • | • | • | • | • |
| **Computer-Auswertung:** | | | | | | | |
| Datenübertragung auf Nokia 5140/i Mobiltelefon | | | | | | | • |
| Datenübertragung vom Herzfrequenz-Gerät in www.polarpersonaltrainer.com | | | | | • | • | • |
| **unverbindlicher Verkaufspreis in Euro** | **39,95*** | **49,95*** | **59,95*** | **79,95*** | **99,95*** | **149,95*** | **189,95*** |

*Alle Preise in dieser Broschüre sind unverbindliche Preisempfehlungen. Alle Angaben ohne Gewähr.

## Funktionen Laufcomputer

| | S120 | RS100 | RS200/ RS200sd | S610i | S625X | S810i |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Basis-Funktionen:** | | | | | | |
| Große, 3-zeilige Digitalanzeige | • | • | • | • | • | • |
| OwnCode® codierte HF-Übertragung | | • | • | • | • | • |
| Integrierte Uhr (12/24 Std.): Alarm, Datum, Wochentag | • | • | • | • | • | • |
| Erinnerungs-Funktion | | • | • | • | • | • |
| Wasserbeständig (m) | 50 | 50 | 50 | 50 | 30 | 50 |
| Displaybeleuchtung, Batterieverbrauchsanzeige | -/• | •/• | •/• | •/• | •/• | •/• |
| **Trainings-Funktionen:** | | | | | | |
| Unabhängiger CountUp Timer | • | • | • | | | |
| IntervalTrainer™/auf Distanz basierend (D) | | | •/D | • | •/D | • |
| ExerciseSet Speicherung von Trainingsabläufen | 1 | | | 5 | 5 | 5 |
| Zwischenzeiten mit Runde, Zeit, HF Info (aktuell/durchschn./max.) | 60 a/d | 99 a/d | 99 | 99 | 99 | 99 |
| AutoLap – Automatische Aufzeichnung von Zwischenzeiten | | | opt./• | | • | |
| HF-Zielzone mit visuellem und akustischem Alarm | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 6 |
| OwnOptimizer™ integrierter Übertrainingstest | | | | | • | |
| Höhenmeter und Temperaturanzeige | | | | | • | |
| Radcomputer-Funktion | | | | | opt. | |
| Beat-to-Beat-, Online-Messung, Entpsannnungsrate (RLX) | | | | | | • |
| Übertrainingstest, 7 frei einstellbare Trainingsprofile | | | | | | • |
| **Lauf-Funktionen:** | | | | | | |
| Messung Laufgeschwindigkeit, Kilometer, Tempo (Kilometerschnitt) | | | opt./• | | • | |
| Geschwindigkeits-/Tempozone mit Alarm | | | opt./• | | • | |
| **Herzfrequenz-Funktionen:** | | | | | | |
| Drahtlose, EKG-genaue Herzfrequenz-Messung (auch als % HF max) | • | • | • | • | • | • |
| HF max. (basierend auf Fitness-Test/Altersformel) | A | A | FT/A | FT/A | FT/A | FT/A |
| Durchschnittliche und max. HF des Trainings | • | • | • | • | • | • |
| OwnZone® persönliche Trainingszone | | • | • | | | |
| OwnCal® persönliche Kalorienverbrauchsanzeige | | • | • | • | • | • |
| Fettverbrennungsanteil | | • | | | | |
| OwnIndex® Fitness-Test | | | • | • | • | • |
| Anzahl Speichermöglichkeiten/Dateien | 1 | 1 | 16 | 99 | 99 | 99 |
| WearLink™ Textil-Sender codiert | | | • | • | • | • |
| **Computer-Auswertung:** | | | | | | |
| Datenübertragung mit Nokia 5140/i Mobiltelefon | | | | | • | |
| Infrarot Datenkommunikation mit PC | | | | • | • | • |
| SonicLink™ Datenübertragung vom HF-Gerät ins Internet | | | • | | | |
| UpLink™ Übermittlung von Einstellungen von PC auf HF-Gerät | • | • | • | • | • | • |
| Trainingstagebuch im Web Service (www) oder PC | | | www | PC | PC | PC |
| Polar Precision Performance™ Software | | | | • | • | • |
| Interface für seriellen oder USB-Anschluss | | | | opt. | opt. | opt. |
| **unverbindlicher Verkaufspreis in Euro** | **79,95*** | **99,95*** | **149,95*/ 229,95*** | **279,95*** | **369,95*** | **399,95* o. Abb.** |

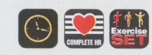
HF = Herzfrequenz    D = Distanz    a/d = aktuelle/durchschnittliche HF    opt. = optional, mit Zubehör möglich    FT/A = Fitness-Test/Altersformel
www = Polar Web Service





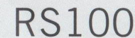
## S120™ — € 79,95*

Einstiegsmodell für Läufer. Speichert eine Trainingseinheit mit bis zu 60 Zwischenzeiten. 1 CountUp Timer. 3 frei programmierbare Zielzonen. Speicherung von einem Trainingsablauf.



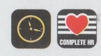



Black
Dark Grey | Tan



## RS100 — € 99,95*

Das Basismodell für Läufer mit OwnZone®-Funktion. OwnZone® – der persönliche Trainingsbereich auf Basis der Tagesform. OwnCal® – Kalorienverbrauch mit Fettverbrennungsanteil. OwnCode® – codierte Übertragung. Stoppuhr mit zwei Timern. 99 Zwischenzeiten. 1 abrufbare Trainingsdatei und Gesamt-Datei. Uhr mit Datum, Wochentagsanzeige und Alarm. Displaybeleuchtung.



Black | Red

## RS200/RS200sd — € 149,95*/ 229,95*

Für ambitionierte Läufer. Funktionen aufbauend auf RS100. Laufgeschwindigkeits- und Kilometermessung mit Laufsensor S1™. Bei RS200sd im Set enthalten. Deutsche Menüführung. OwnIndex® – Fitness-Test. 3 Zielzonen mit Alarm, IntervalTrainer. Speichert: 16 Dateien mit bis zu 99 Zwischenzeiten und Gesamt-Datei. Inkl. Textil-Sender WearLink™ codiert.







## S610i™ — € 279,95*

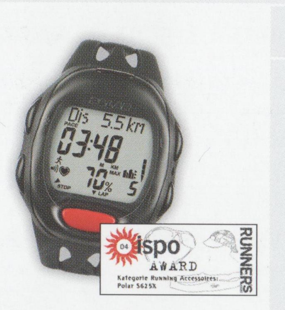
Für Laufprofis. Spitzentechnologie zur Trainingsplanung und Aufzeichnung. OwnCal®, OwnCode®, OwnIndex®. Infrarot-Datenkommunikation mit PC. 5 programmierbare Trainingsabläufe mit Intervallen. Speichert: 99 Trainingsdateien mit Zwischenzeiten und Herzfrequenz. Ausführliche Analyse am PC möglich. 3 Zielzonen mit Alarm. Inkl. Textil-Sender WearLink™ codiert.











## S625X™ — € 369,95*

Für Laufprofis und Triathleten. Funktionen aufbauend auf S610i. Laufgeschwindigkeits- und Kilometermessung mit Laufsensor S1™. OwnOptimizer™ (siehe unten). Höhenmesser und Temperaturanzeige. Infrarot-Datenübertragung auf Nokia 5140/i Mobiltelefon. Inkl. Textil-Sender WearLink™ codiert. Optional: Radcomputer-Funktionen.





## Laufsensor S1™ — € 119,95*

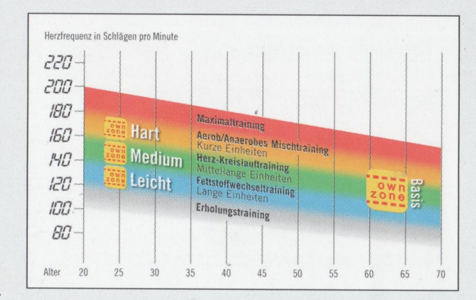
Der S1™ wird am Laufschuh befestigt und misst mit hoher Genauigkeit die Geschwindigkeit und zurückgelegte Kilometer. Kompatibel mit RS200, S625X, S725X (bei RS200sd und S625X im Set enthalten).

## *Laufen auf höchstem Niveau.*

Mit der Messung der Laufgeschwindigkeit und der Kilometer – ermittelt mit einem kleinen und leichten Sensor am Schuh, dem Polar Laufsensor S1™ – bieten der RS200sd und S625X zahlreiche Möglichkeiten, das Training zu optimieren. Bei Sonne und Regen, in der Stadt, im dichten Wald oder auf Asphalt hat der Sensor eine Messgenauigkeit von +/- 3 % oder besser, falls kalibriert. (Die Genauigkeitsangabe setzt gleichbleibende Bedingungen wie z.B. Untergrund, Schuhe voraus.)

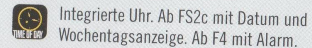
Der OwnOptimizer®-Test hilft, das Trainingsprogramm zu optimieren und besser abzuschätzen, wann die nächste Trainingseinheit absolviert werden sollte, um den optimalen Trainingseffekt zu erreichen. Der Test unterstützt den Läufer dabei, eine bessere Balance zwischen Training und Erholung zu finden. Unter- oder Übertraining wird vermieden und die Leistungsfähigkeit wird gesteigert.

## *Persönliche Ziele sicher und effizient erreichen.*




Wenn Sie grundsätzlich gesund sind, können Sie mit der so genannten Faustformel Ihren eigenen Zielbereich festlegen. Diese Faustformel basiert auf Durchschnittswerten. Noch exakter und persönlicher kann Ihr Zielbereich mit der OwnZone®-Funktion oder durch einen Belastungstest, bei dem Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt wird, bestimmt werden. Untersuchungen der American Heart Association haben bewiesen, dass der gesundheitlich wertvollste Trainingsbereich bei einer Belastung von 65-75 % der maximalen Herzfrequenz erreicht wird. (F6-F11 alle vier OwnZone® Niveaus, RS100 und RS200 nur OwnZone® Basic.)

## Symbol Legende



Integrierte Uhr. Ab FS2c mit Datum und Wochentagsanzeige. Ab F4 mit Alarm.

Integrierte Uhr (zwei Zeitzonen) mit Datum, Wochentagsanzeige, Alarm- und Erinnerungs-Funktion sowie Stoppuhr-Funktion mit CountDown-Timer.

Anzeige der EKG-genauen Herzfrequenz (HF), Ø-liche HF des Trainings, Trainingszeit, sowie manuelle Eingabe der Zielzone. Ab FS3c automatische Bestimmung der Zielzone auf Basis der Altersformel.

Anzeige der EKG-genauen Herzfrequenz (HF) in Schlägen pro Minute oder als %-satz der max. HF, Ø-liche HF des Trainings, Trainingszeit. Automatische Bestimmung der Zielzone auf Basis der Altersformel.

Anzeige der Zielzone und Visualisierung der momentanen Trainings-HF während des Trainings mittels Herzsymbol.

Bestimmt den persönlichen, tagesform-abhängigen Herzfrequenz-Trainingsbereich in maximal 5 Minuten (F6-F55 vier OwnZone® Niveaus, RS100, RS200 ein OwnZone® Niveau).

Das persönliche Trainings-Programm sagt Ihnen, wie oft, wie lange und mit welcher Intensität Sie trainieren müssen, um Ihr Fitness-Ziel zu erreichen.

Einfache Kalorienmessung.

Persönl. Kalorienmessung. Anzeige während des Trainings und des totalen Verbrauchs aller Einheiten. Bei F6, F11, F55 und RS100 Anzeige des prozentualen Fettverbrennungsanteils.

Codierte Übertragung zur Vermeidung von Störungen durch andere Herzfrequenz-Messgeräte.

Testen Sie bequem Ihre Fitness im entspannten Ruhezustand. Zur Dokumentation empfiehlt es sich, den OwnIndex® Fitness-Test regelmäßig (z.B. alle 4 bis 8 Wochen) durchzuführen. Beobachten Sie so ganz einfach Ihre Trainingserfolge. Speicherung und grafische Darstellung der letzten 47 Werte bei F11, F55 sowie der letzten 16 beim RS200.

Menüführung wahlweise in Englisch, Deutsch, Spanisch, Französisch oder Italienisch.

Übertragung von Basiseingaben vom PC möglich.

Übertragung der Trainingsdaten auf www.polarpersonaltrainer.com mittels SonicLink (Soundkarte und dynamischer Lautsprecher oder Kopfhörer erforderl.) mit Online Tagebuch und Trainings-Programmen.

Bestimmt Ihren aktuellen Entspannungszustand.

Unterstützt Ihr Training mit zehn Kräftigungsübungen.

Speicherung von unterschiedlichen Trainingsabläufen. Alle trainingsrelevanten Einstellungen schon vor dem Training festlegen: Herzfrequenz-Zielzonen, Timer, Intervalle und Erholungs-Messungen.

Einfache Auswahl und Anzeige der Trainingsintensität. Einfache Verfolgung Ihres Trainings-Programms basierend auf vorprogrammierten Trainingszonen.

Messung der Laufgeschwindigkeit und Kilometer mit dem kleinen leichten S1™ Laufsensor.

Infrarot-Übertragung von Trainingsdaten auf einen PC und zur Übertragung von Einstellungen auf das Herzfrequenz-Messgerät.

Anzeige und Speicherung der Höhe und Temperatur.

Optionale Funktionen für Radfahrer, Triathleten und Multisport Athleten.

Integrierter Übertraningstest hilft, das Training zu optimieren.

Infrarot-Datenübertragung mit Nokia 5140/i Mobiltelefon.

Datenübertragung in mitgelieferte Polar Precision Performance Software. Dateien ausführlich analysieren, speichern usw.

Online Trainings-Programm und Tagebuch unter www.PolarRunningCoach.com

Zeigt Ihre aktuelle SportZone durch ein schlagendes Herz an.

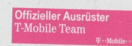
04/06 200' 19930914.00

Kooperationspartner













Polar Electro GmbH Deutschland
Kundendienst
Darmstädter Str. 59
64572 Büttelborn
Tel.: (0 61 52) 92 36 - 600
Fax: (0 61 52) 92 36 - 605
service@polar-deutschland.de
www.polar-deutschland.de


*Sind Sie Radfahrer, Outdoor-Enthusiast oder wollen Sie gezielt abnehmen?*
*Einen Händler, der Sie zu den speziellen Modellen kompetent berät finden Sie unter www.polar-deutschland.de!*